

ほけんだより



1年間ありがとうございました

まだ肌寒い日もありますが、春の訪れを感じる季節となりました。

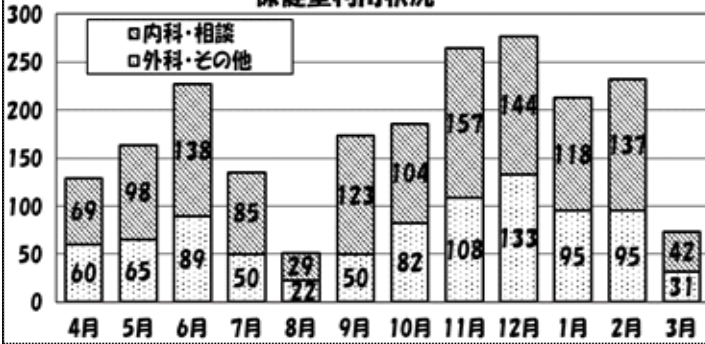
いよいよ明日から春休みですね。春休みは、この一年の成長を振り返りながら身の回りの整理をするのはもちろん、新たな学年への準備の時でもあります。4月からまた新しい学級になり、新たな出会いが待っています。心と体の調子を整え、新年度を元気にスタートさせてほしいと思います。

保健室の1年

今年度は新型コロナやインフルエンザに罹患した人が見られましたが、大流行はありませんでした。その一方でケガをしたり、体調を崩したり、欠席が多くなってしまったりした人が見られました。疲れをため込み過ぎないようにすることや、自分なりの気分転換の方法があることも大事ですね。春休みも休養を上手にとり、規則正しい生活をして健康に過ごしましょう。

●保健室利用（全校：延べ人数）
合計2,124人（3/17まで）

保健室利用状況



《4月の保健関係行事》

- 4月11日（金） 3・4時間目
身長・体重・視力（全学年）
聴力検査（1年生と3年生）
- 4月23日（水） 13：30～
眼科健康診断（全学年）

*具合の悪いところは春休み中に治療しておきましょう。

聞き上手 相談相手

になって になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう……」と困ってしまっていないか。聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



《保護者の方へ》

この一年、感染症の大流行もなく過ごすことができました。子どもたちはたくさんの体験を重ね、心も体も成長したと思います。今年度も学校保健へのご理解とご協力、ありがとうございました。新年度も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

今年度を振り返って

もうすぐ新年度
心も体も準備OK?

新年度を元気に迎えられるように、この一年の生活を振り返ってみましょう!

当てはまるところにチェックし、点数を合計してみてください。

食生活チェック

	3点	2点	1点	0点
朝ご飯を食べた?	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> 食べた日の方が多かった	<input type="checkbox"/> 時々食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない
食事の栄養バランスは?	<input type="checkbox"/> 考えて食べた	<input type="checkbox"/> 考えて食べる日の方が多かった	<input type="checkbox"/> 時々考えた	<input type="checkbox"/> 全く考えなかった
ジュースやスナック菓子は?	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> 割とよく食べた	<input type="checkbox"/> 毎日食べた
楽しく食事ができた?	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> 大体楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しい時もある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない

生活習慣チェック

	3点	2点	1点	0点
早寝早起きできた?	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> 大体できた	<input type="checkbox"/> 時々できた	<input type="checkbox"/> 全くできなかった
運動をした?	<input type="checkbox"/> 毎日適度に運動した	<input type="checkbox"/> 運動する日の方が多かった	<input type="checkbox"/> 時々運動した	<input type="checkbox"/> ほとんどしない
スマホの使用時間は?	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要な時だけ使用	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> 時々使いすぎた	<input type="checkbox"/> 毎日長時間使用した
ストレスはある?	<input type="checkbox"/> 好きなことをして発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じた	<input type="checkbox"/> ストレスを感じるが多い	<input type="checkbox"/> 体や心の不調を感じる

★食生活・生活習慣、それぞれの合計点が9点以上だといいですね。